5. פתרונות למצבים שלא קל לאכול בהם נכון

מצב	אכילה לא-מאוזנת	איך נכון לי לאכול

דוגמאות למצבים:

שישי בערב, יום שבת, ישיבה במשרד, שהביאו כיבוד למשרד, חופשה בבית מלון, חתונה / אירוע עם אוכל, כשמגיע/ה מאוחר הביתה, כשמציעים לי קינוח, כשמבואסים, כשעצובים...